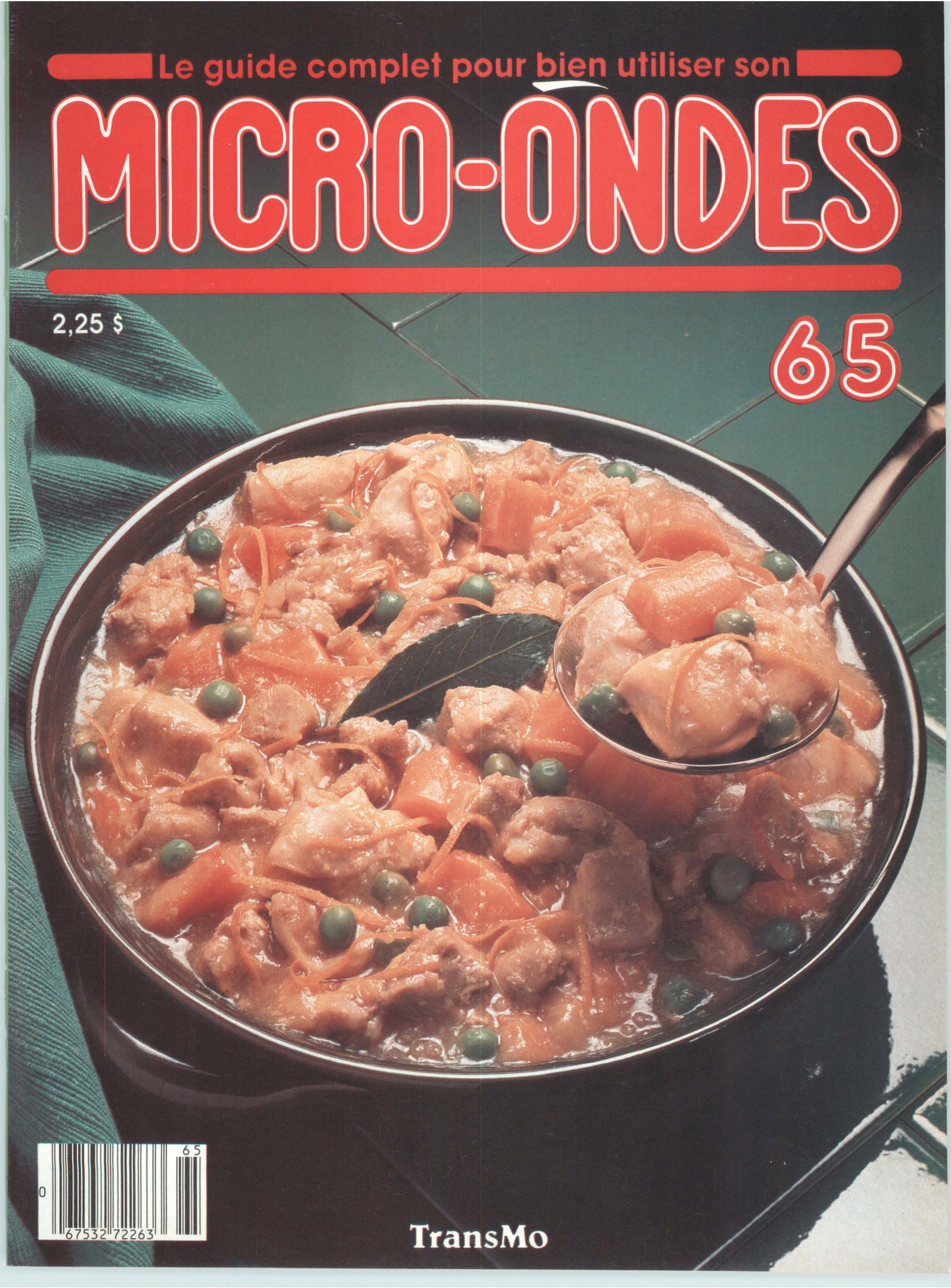
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

65



0 67532 72263 65

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 65

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 4
Des entrées appétissantes **1777**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 56
La cuisson du lapin **1782**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des flans superbes **1786**

RECETTE CLASSIQUE
Sole Véronique **1790**

CUISINE MICRO-ONDES 60
Adaptation d'une recette : les sautés **1792**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 52
Les pains d'épice **1796**

PLAT MINCEUR
Bananes à l'orange **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AVR 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Le micro-ondes et la cuisinière traditionnelle, quel heureux mélange en cuisine ! Voici comment préparer des recettes très spéciales, comme la pâte à choux.

Les desserts maison
UNE NOUVELLE CHRONIQUE : la pâtisserie et les desserts aux micro-ondes, plus faciles que jamais. Essayez d'abord ce gâteau fourré à la crème.

La congélation du boeuf haché 2 Des plats qui vous mettront l'eau à la bouche, du congélateur à la table, en moins de 30 min, grâce aux micro-ondes, toujours aussi fiable et d'un précieux secours !

Plus...

Rappel concernant les ustensiles de cuisine, le coq au vin, noix et amandes variées 2 et un repas de fin de soirée étincelant.

Des entrées appétissantes

Pour ouvrir l'appétit, offrez-vous une belle entrée composée d'ingrédients sains et nutritifs, qui plaît à l'oeil et au palais. Succès assuré !

Légères, colorées et savoureuses, les entrées proposées ici plairont à tous. Essayez, par exemple, des trempettes servies avec des crudités ou des sauces apprêtées avec des légumes frais en purée. Préparez des brochettes de légumes croquants ou servez-les simplement avec une vinaigrette. Pour une mousse légère et rafraîchissante ou une entrée vite faite, faites confiance aux micro-ondes. Chacune de vos recettes sera appétissante, nutritive et colorée à souhait.

Le choix des ingrédients

La fraîcheur est de rigueur : choisissez des légumes et des fruits dont les couleurs et les textures se marient bien, coupez-les en morceaux et servez-les avec une sauce ou une vinaigrette. Brossez-les, de préférence, et ne les pelez pas, pour en conserver tous les éléments nutritifs. Pour relever sauces et marinades, ajoutez-leur des jus de fruits et de légumes frais.

Aspic au concombre

Servez-vous d'huile d'olive ou de tournesol pour vos vinaigrettes, car elles sont riches en graisses non saturées. Remplacez le vinaigre par du jus de citron frais et aromatisez vos sauces avec des fines herbes fraîches, si possible. Salez très peu ou pas du tout et uniquement en fin de cuisson. Si désiré, déposez le sel sur la table et laissez chacun assaisonner à son goût.

Garnissez vos entrées de noix, d'amandes ou de graines, aliments concentrés en protéines et en gras non saturé.

Les trempettes sont délicieuses, servies avec des craquelins de blé entier ou des croustilles au maïs. Servez les autres entrées avec du pain de blé entier grillé, au goût. Évitez de servir des croustilles ou du pain blanc ordinaire.

Préparation de l'aspic au concombre

Versez *l'eau dans un bol, puis la gélatine en pluie; faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., remuez pour faire dissoudre. Versez la moitié du jus de tomate dans une grande tasse à mesurer.*

Incorporez *le jus de pomme, la poudre pour bouillon, le poivre et le laurier. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps. Jetez le laurier.*

Incorporez *la gélatine et le reste de jus de tomate. Réfrigérez 2 h, jusqu'à ce que le mélange épaississe.*

Incorporez *le concombre et les échalotes à l'aide d'une cuiller de bois. Huilez légèrement un moule en verre de 3 tasses/750 ml.*

Versez-y *la préparation, couvrez et réfrigérez 2 h.*

Pour servir : *glissez la lame d'un couteau le long des parois et renversez l'aspic sur une assiette. Garnissez de laitue et de tranches de concombre.*

Les bienfaits de la cuisson aux micro-ondes

Le four micro-ondes est un outil précieux, car il vous permet de préparer des plats alléchants, riches en vitamines et en minéraux. Les légumes cuits dans très peu d'eau restent croquants et conservent ainsi tous leurs éléments nutritifs.

Aspic au concombre

2¾ min

Temps d'attente : aucun

6 cuil. à soupe d'eau froide
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre
1 ½ tasse/350 ml de jus de tomate
1 cuil. à soupe de jus de pomme
½ cuil. à café de poudre pour bouillon de boeuf concentré
poivre au goût
1 feuille de laurier
1 morceau de 2 ½ po/6,5 cm (4 oz/100 g) de concombre, pelé, épépiné et haché
2 cuil. à soupe d'échalotes émincées

4 PERSONNES

Champignons aux herbes

6½ min

Temps d'attente : 3 à 5 min

6 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de bourghoul ou de blé concassé
12 gros champignons
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe d'oignon haché fin
1 cuil. à café de jus de citron
1 pincée de graines de fenouil
1 pincée de sauge
poivre
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

6 PERSONNES

1 Amenez l'eau à ébullition, 1 ½ ou 2 min à MAX., puis incorporez le blé concassé. Couvrez et laissez reposer 1 h.

2 Retirez les pieds des champignons et coupez-les, pour obtenir 2 cuil. à soupe de champignons hachés. Faites

cuire champignons hachés, persil, oignon, jus de citron, fenouil, sauge et poivre dans un bol, à couvert 2 min à MAX.

3 Égouttez le blé et exprimez tout le liquide. Incorporez à la préparation et ajoutez le parmesan.

4 Farcissez les champignons, puis disposez-les en cercle sur une assiette. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., laissez reposer de 3 à 5 min, puis servez.

Brochettes du potager

7¾ min

Temps d'attente : 8 ou 9 min

8 choux de Bruxelles surgelés
8 carottes naines surgelées
1 petit poivron vert épépiné et coupé en 16 morceaux
8 bouquets de chou-fleur frais
2 cuil. à soupe d'eau

VINAIGRETTE CITRONNÉE

3 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 cuil. à soupe de jus de citron
¼ de cuil. à café de poudre d'oignon
¼ de cuil. à café de marjolaine séchée
poivre

8 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients de la vinaigrette et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., en remuant 1 fois.

2 Faites décongeler les choux et les carottes à couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX., puis laissez reposer à couvert 5 min.

3 Préparez huit brochettes : enfilez un chou, une carotte, un morceau de poivron, un bouquet de chou-fleur et un autre poivron sur des bâtonnets de bois. Disposez-les en cercle sur une assiette, les choux de Bruxelles vers le centre.

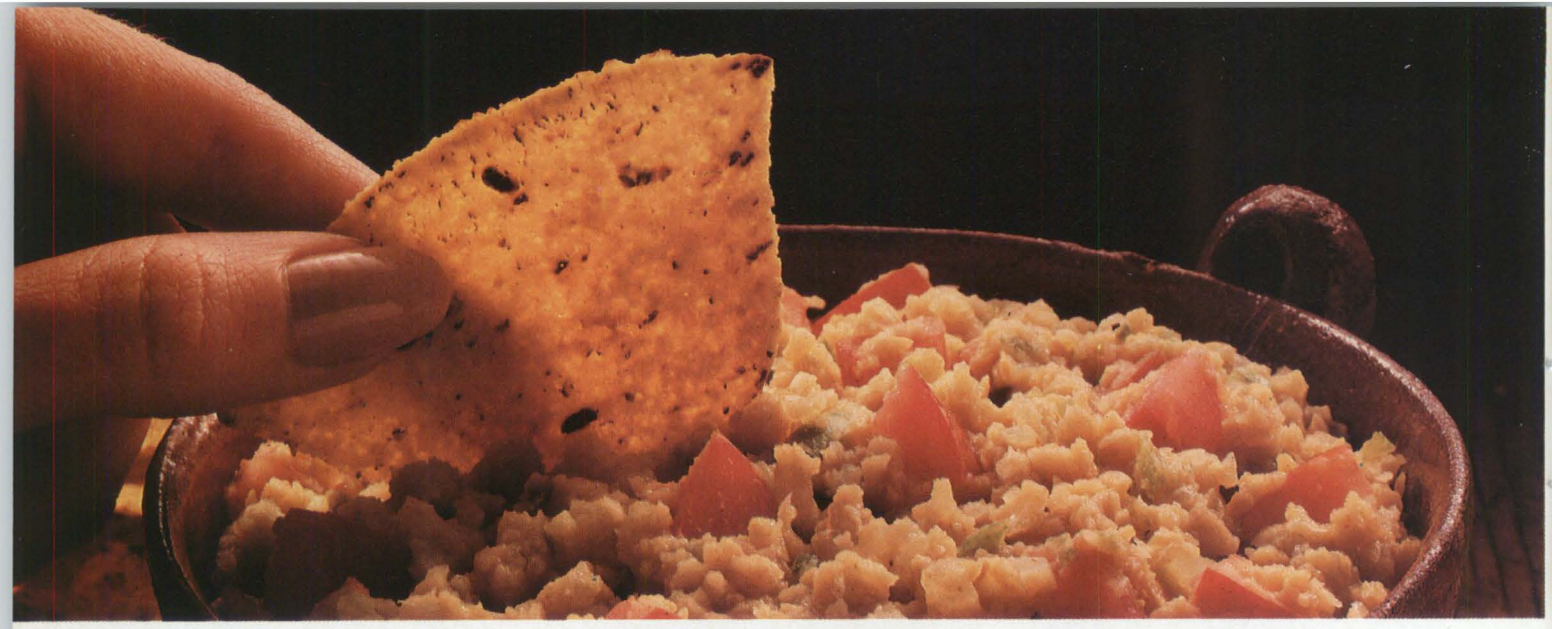
4 Arrosez d'eau, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps. Laissez reposer à couvert 3 ou 4 min, nappez de vinaigrette chaude et servez.

Brochettes du potager

Pour 4 personnes : diminuez les quantités de légumes de moitié; faites décongeler choux et carottes 1 ½ ou 2 min à MAX., puis faites cuire les brochettes 2 ou 3 min et servez avec la vinaigrette.

Conseils minceur

Commencez votre repas en douceur : une portion d'aspic ne renferme que 25 cal/106 kJ, tandis qu'une brochette du potager ne fournit que 50 cal/210 kJ.



Trempette aux pois chiches

5 min

Temps d'attente : aucun

Servez cette trempette avec des croustilles au maïs, des craquelins de blé entier ou des crudités. La trempette se conserve, à couvert, trois jours au réfrigérateur.

1 petit oignon haché
½ petit poivron vert épépiné et haché
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de cumin
poivre au goût
1 boîte de 14 oz/400 g de pois chiches rincés et égouttés
2 cuil. à soupe d'eau
2 petites tomates épépinées et hachées

6 À 8 PERSONNES

1 Faites cuire oignon, poivron, ail, cumin et poivre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Passez au mélangeur ou au robot culinaire avec les pois chiches et l'eau.

2 Versez la trempette dans un bol et incorporez les tomates. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min, en remuant 1 fois. Servez immédiatement.

Micro-trucs

Pour réchauffer seulement la moitié de la trempette, versez-la dans un bol, couvrez et enfournez 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.

Trempette à la tomate

12 min

Temps d'attente : aucun

Servez cette trempette avec des crudités aux couleurs vives : concombres, carottes, poivrons doux. Excellente aussi comme garniture de crêpes ou condiment pour hamburgers.

1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée

Trempette aux pois chiches

1 boîte de 14 oz/396 g de tomates concassées
1 boîte de 8 oz/227 g de sauce tomate à la napolitaine ou à l'italienne
6 oz/175 g de maïs sucré surgelé
1 branche de céleri hachée fin
1 cuil. à café d'origan
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
1 cuil. à café de cumin

POUR SERVIR
croustilles au maïs ou crudités variées

8 À 10 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon et l'ail dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml, à couvert, 2 min à MAX.

2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.

3 Laissez refroidir, puis réfrigérez environ 4 h. Servez avec des croustilles au maïs et des crudités.

Pour préparer des entrées nutritives

- Choisissez des ingrédients frais et naturels
- Faites cuire les légumes dans un peu d'eau, et non dans un corps gras
- Faites cuire le temps minimum recommandé pour des légumes croquants
- Utilisez de l'huile végétale pure ou du yogourt faible en matière grasse pour préparer sauces et vinaigrettes
- Salez peu ou pas du tout : remplacez le sel par des fines herbes fraîches ou déshydratées
- Servez les entrées avec du pain, des petits pains, des craquelins ou du pain pita de blé entier, riches en fibres alimentaires.

Conseils du chef

La trempette à la tomate se conserve, à couvert, trois jours au réfrigérateur.

Servez-la rafraîchie ou réchauffée : pour 4 personnes, versez ⅝ de tasse/150 ml dans un bol, couvrez et réchauffez 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.

Pizzas aux poivrons et aux champignons

1½ min

Temps d'attente : aucun

2 pains pita de blé entier de 5 ½ po/14 cm
4 cuil. à soupe de sauce tomate (fascicule 51, page 1398)
2 oz/50 g de mozzarella râpé
2 cuil. à soupe de poivron vert haché
2 champignons en tranches

4 PERSONNES

1 Ouvrez les pains pita et faites griller selon la méthode usuelle.
2 Étalez 1 cuil. à soupe de sauce sur chaque pain, puis parsemez de fromage, de poivrons et de champignons.
3 Placez les pizzas sur une assiette foncée d'une double épaisseur de papier absorbant et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MED.-MAX., en tournant l'assiette à mi-temps. Servez très chaud.

Filets de hareng aux groseilles vertes

8 min

Temps d'attente : aucun

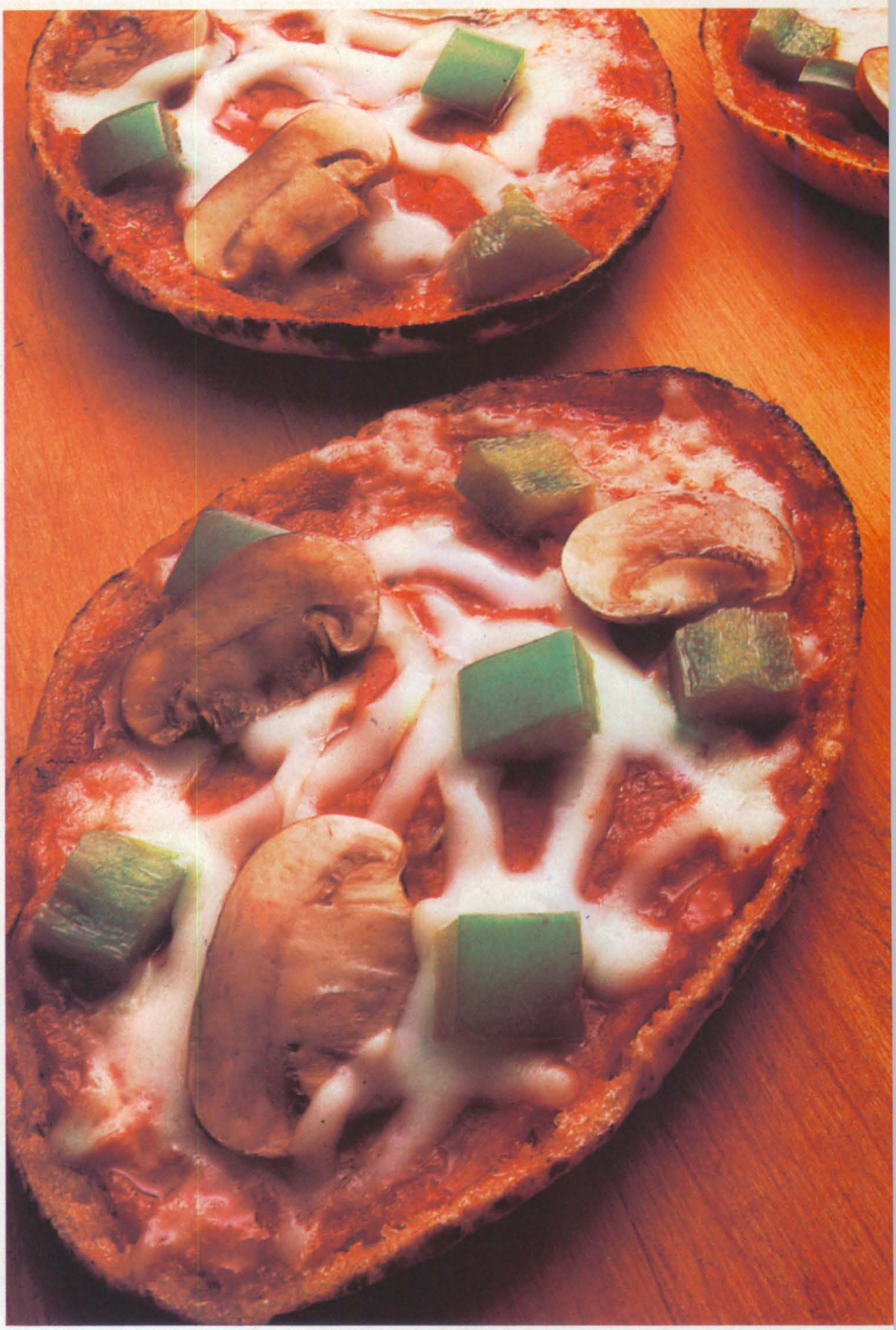
Voici une entrée très saine, à servir lors d'un repas spécial.

6 gros ou 12 petits filets de hareng, égouttés si nécessaire

SAUCE
1 ½ lb/700 g de groseilles vertes équeutées
3 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

GARNITURE
½ gros concombre, grossièrement râpé et bien égoutté
½ chou de Chine, ou pak-choï, haché fin
sel et poivre

6 PERSONNES



Pizzas aux poivrons et aux champignons

1 Préparez la sauce : versez les groseilles et l'eau dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et jetez le liquide; passez les groseilles au tamis, puis incorporez le sucre.
2 Préparez la garniture : mêlez le concombre et le chou, puis assaisonnez et incorporez 1 cuil. à soupe de purée de groseilles.
3 Étalez les filets de hareng sur une planche. Réservez 2 cuil. à soupe de garniture et versez le reste au centre des filets. Roulez-les délicatement, en partant de la tête, et mettez-les sur six petites assiettes de service.
4 Nappez les filets de purée de groseilles et parsemez-les de la garniture réservée. Servez froid, avec des craquelins de blé entier.

La cuisson du lapin

Si vous êtes à la recherche de nouveaux plats à saveur délicate et raffinée, découvrez le lapin. Apprêtez-le selon vos goûts aux micro-ondes : vous serez assuré d'un résultat parfait en tout temps.

La chair du lapin convient parfaitement à la cuisson aux micro-ondes, car, à l'instar de la volaille, elle est de texture fine et renferme peu de gras, de cartilage et de tissu conjonctif. Le lapin cuit donc rapidement et uniformément et la chair est tendre et succulente. Du lapin d'excellente qualité, découpé en portions individuelles, parfois même désossées, est vendu frais et surgelé. Cuisinez un savoureux ragoût ou nappez le lapin d'une sauce légère; ajoutez de la moutarde et des herbes et parfumez le plat à l'orange ou au citron. Apprêtez le lapin avec des légumes et du bacon, si désiré.

Cuisson du lapin

Disposez les morceaux en un seul rang et retournez-les au moins une fois en cours de cuisson. Si vous utilisez du lapin en cubes, remuez bien la préparation en déplaçant la viande, pour que le tout cuise uniformément.

Une fois cuit, le lapin ressemble beaucoup au poulet : pour vérifier la cuisson, piquez la partie la plus charnue avec la pointe d'un couteau.

Lapin en casserole

DAVE KING

La chair doit être ferme et blanche, mais n'oubliez pas que la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente.

De nouvelles recettes
Nous vous proposons dans cette chronique un ragoût traditionnel, un plat de lapin en casserole délicatement parfumé à l'orange, ainsi qu'un savoureux plat de lapin au vermouth. Essayez également la terrine aux pistaches et aux fines herbes. Tous ces plats cuisent à merveille aux micro-ondes et conviennent tout aussi bien à un repas en famille qu'à un dîner de fête, plus élaboré et raffiné. Essayez-les, et vous verrez qu'il suffit seulement d'un peu d'imagination pour adapter tous ces plats aux goûts de votre famille.

Lapin en casserole

29 min

Temps d'attente : 5 min

2 lb/900 g de lapin en morceaux
sel et poivre
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de romarin
8 oz/225 g de poireaux, ouverts sur la longueur, puis détaillés en tranches épaisses
2 branches de céleri en tranches
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 cube de bouillon de poulet
⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
1 cuil. à soupe de moutarde à grains entiers
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées

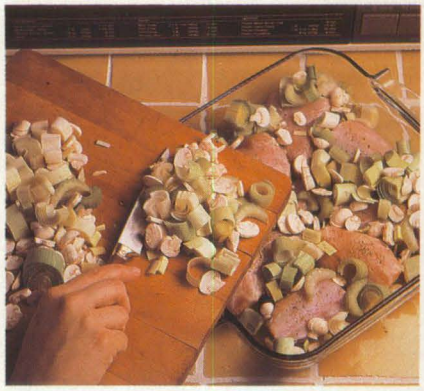
4 PERSONNES

Conseils du chef

Un ragoût ou plat en casserole se prépare sans problème dans un grand plat peu profond. Disposez-y les morceaux de lapin en un seul rang, afin d'assurer une cuisson uniforme de la viande.

Préparation du lapin en casserole

Retirez *le gras et repliez les parties peu charnues du lapin par-dessous. Placez-les dans un plat peu profond, les parties charnues vers l'extérieur.*



Assaisonnez, *ajoutez l'ail et le romarin. Déposez les poireaux, le céleri et les champignons dans le plat, en recouvrant la viande.*

Faites dissoudre *le cube de bouillon dans l'eau, incorporez la moutarde. Versez les tomates dans le plat, puis ajoutez le bouillon. Couvrez et faites cuire 15 min à MAX., puis retournez la viande.*

Couvrez *et faites cuire 10 min de plus à MAX., puis vérifiez la cuisson et retournez les morceaux, au besoin. Arrosez de jus de cuisson et couvrez.*

Faites cuire *encore de 4 à 6 min à MAX., puis laissez reposer 5 min, pour terminer la cuisson. Servez avec du riz ou des nouilles.*

Notes sur la congélation

Pour décongeler 2 lb/900 g de lapin en morceaux, disposez ces derniers, les parties charnues vers l'extérieur, près des bords d'une grande assiette ou d'un plat peu profond, foncé d'une double épaisseur de papier absorbant. Couvrez lâchement de papier absorbant et faites décongeler 10 min. Retournez les morceaux et couvrez de nouveau. Faites décongeler de 15 à 17 min de plus, puis laissez reposer de 5 à 10 min.

Pour décongeler 1 lb/450 g de viande, comptez de 12 à 15 min au total.

Lapin au vermouth

24 min

Temps d'attente : 5 min

2 lb/900 g de lapin en morceaux
sel et poivre
1 petit oignon haché fin
1 poivron rouge épépiné et haché
4 oz/100 g de bacon coupé en morceaux
1 cuil. à soupe de câpres
⅝ de tasse/150 ml de vermouth blanc
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 oz/50 g de beurre ramolli
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

4 PERSONNES

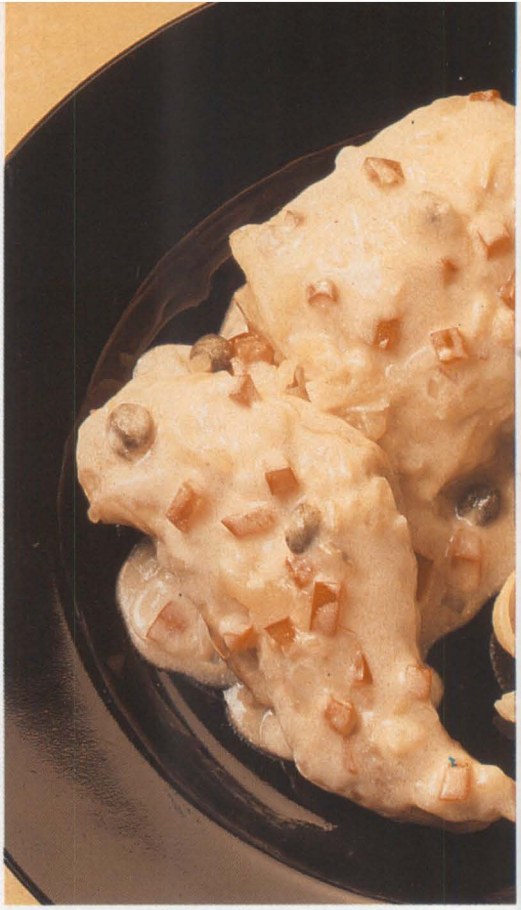
1 Retirez tout le gras et rabattez les parties très minces du lapin par-dessous. Disposez-les côte à côte dans un plat peu profond, les parties charnues vers l'extérieur.

2 Assaisonnez, puis ajoutez l'oignon, le poivron, le bacon et les câpres. Arrosez de vermouth.

3 Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., puis retournez le lapin. Couvrez de nouveau et poursuivez la cuisson de 10 à 12 min à MAX. Laissez reposer 5 min, pour terminer la cuisson de la viande.

4 Entre-temps, travaillez le beurre et la farine, jusqu'à homogénéité. Transvidez le lapin sur une assiette de service ou des assiettes individuelles chaudes. Délayez le mélange farine-beurre, petit à petit, dans la sauce, en remuant constamment.

5 Faites chauffer la sauce à découvert 3 min à MAX., puis remuez bien. Incorporez la crème sure et faites chauffer 1 ou 2 min de plus à MAX., sans toutefois laisser bouillir le mélange. Versez la sauce sur le lapin et servez avec des coquillettes.



À droite : *lapin au vermouth*
Ci-dessous : *terrine de lapin*

DAVE KING

Terrine de lapin

29 min

Temps d'attente : aucun

Une terrine absolument divine, très économique, à servir avec une baguette chaude et une salade.

2 oignons hachés fin
2 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de pistaches non salées, écalées et hachées
1 cuil. à café d'estragon haché
2 cuil. à soupe de persil haché
4 oz/100 g de chapelure fraîche
sel et poivre
⅞ de tasse/200 ml de vin blanc sec
1 lb/450 g de lapin haché
1 lb/450 g de bacon haché
2 grosses gousses d'ail écrasées
½ cuil. à café de cannelle
muscade fraîchement moulue
3 cuil. à soupe de brandy
2 feuilles de laurier
4 baies de genièvre

6 PERSONNES

Ragoût de lapin à l'orange

30 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un ragoût agréablement parfumé à l'orange, préparé avec du lapin en cubes. Vous en trouverez dans certains supermarchés, sinon découpez vous-même du lapin désossé en cubes de grosseur identique.

1 gros oignon haché
4 carottes (8 oz/225 g environ) coupées en deux sur la longueur, puis coupées en morceaux
1 feuille de laurier
le zeste de ½ orange coupé en fines lanières
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
le jus de 1 orange
1 cube de bouillon de poulet
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
1 lb/450 g de lapin désossé en cubes
8 oz/225 g de petits pois surgelés

4 PERSONNES

1 Mettez l'oignon, les carottes et le laurier dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, ajoutez le zeste d'orange et l'huile, puis remuez le tout. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.
2 Incorporez la farine et assaisonnez; ajoutez le jus d'orange et brassez le tout. Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau et incorporez le liquide au plat.
3 Ajoutez les cubes de viande, couvrez et faites cuire de 15 à 17 min à MAX. Incorporez les petits pois et remuez parfaitement le ragoût, en déplaçant les cubes de viande.
4 Couvrez et faites cuire encore de 10 à 12 min à MAX., remuez, puis servez avec du riz pilaf.

Ragoût de lapin à l'orange

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, 5 min à MAX.
2 Mêlez le tiers de l'oignon, les pistaches, l'estragon, le persil, la moitié de la chapelure et les assaisonnements. Ajoutez ¼ de tasse/50 ml de vin, mélangez et réservez.
3 Incorporez le lapin et le bacon au reste de l'oignon, puis ajoutez le reste de la chapelure, l'ail, la cannelle et la muscade. Incorporez le reste du vin et le brandy.
4 Mettez le laurier et le genièvre dans un moule à pain de 6 ¼ tasses/1,5 l, puis recouvrez-les délicatement d'une petite quantité de terrine.
5 Déposez la moitié de la préparation dans le moule et lissez la surface. Recouvrez uniformément du mélange aux pistaches, puis ajoutez le reste de la terrine et couvrez.
6 Déposez le moule sur une assiette et enfournez de 24 à 26 min à MAX., en tournant l'assiette à 2 reprises pendant la cuisson.
7 Vérifiez la cuisson en insérant la pointe d'un couteau au centre de la terrine : le mélange doit être ferme et de couleur blanche. Lissez la surface de nouveau.
8 Laissez refroidir à découvert, puis recouvrez d'une double épaisseur de papier ciré et d'une assiette pour le garder en place. Réfrigérez plusieurs heures.

Des flans superbes

Vous aurez toujours un dessert superbe à offrir à la fin du repas si vous gardez en réserve une ou deux abaisses pour flans. En un rien de temps, grâce aux micro-ondes, la garniture sera prête !

Les supermarchés offrent une grande variété d'abaisses et de fonds de tarte, prêts à garnir. Que vous choisissiez une abaisse de grandes dimensions ou des fonds de tartelettes, il suffit de préparer une délicieuse garniture crémeuse ou fruitée.

Voici différentes recettes de garnitures pour flans, vite et bien faites aux micro-ondes. Vous pouvez aussi préparer vous-même l'abaisse, aux micro-ondes ou selon la méthode usuelle. (Consultez le fascicule 14, page 370). Nous vous proposons à la page suivante une recette d'abaisse au chocolat, très facile à faire aux micro-ondes. Si vous achetez des abaisses ou des fonds prêts à cuire, n'oubliez pas de les retirer de l'emballage métallique avant de vous en servir. Vérifiez aussi la date indiquée sur l'emballage, car les produits de boulangerie doivent être bien frais.

Aux micro-ondes, tout se fait si rapidement que vous aurez tout le temps nécessaire à la décoration du dessert. Que diriez-vous d'une ravissante meringue ? Un petit conseil, si vous échappez un peu de jaune d'oeuf dans le blanc, en les séparant : servez-vous d'un morceau de coquille d'oeuf pour le retirer. Pour une fabuleuse garniture au chocolat, munissez-vous d'un éplucheur à légumes et taillez rapidement en copeaux une simple tablette de chocolat ordinaire. Les idées ne manquent pas : l'heure du dessert, à votre table, sera sans cesse une surprise !

Flan au fromage

1 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de fromage de lait caillé ou de cottage
4 oz/100 g de fromage à la crème
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 oeuf
2 cuil. à soupe de crème 35 %
1 abaisse pour flan de grandes dimensions

Flan au fromage garni de fruits frais et en conserve

POUR DÉCORER

1 boîte de 14 oz/411 g de moitiés d'abricots, égouttées
quelques raisins bleus, coupés en deux et épépinés
morceaux d'angélique

GLACE

4 cuil. à soupe de confiture d'abricots
1 cuil. à soupe d'eau

8 À 10 PERSONNES

1 Faites ramollir les fromages, dans un grand bol, de 20 à 30 s à MAX.
2 Fouettez les fromages en crème, puis ajoutez le sucre, le jus de citron, l'oeuf et la crème; fouettez le mélange jusqu'à consistance lisse et onctueuse.
3 Versez la préparation dans l'abaisse et réfrigérez 10 min.
4 Disposez les fruits sur le flan.
5 Préparez la glace : mélangez la confiture et l'eau dans un petit bol et faites chauffer de 40 à 60 s à MAX., en remuant 1 fois. Passez la glace à travers un tamis de nylon, puis badigeonnez-en les fruits.
6 Réfrigérez le dessert pendant 10 min avant de servir.

VARIANTES

Remplacez les abricots et les raisins par des quartiers d'orange, des tranches de kiwi, des fraises, des cerises ou des morceaux d'ananas.

Micro-trucs

Si vous achetez une abaisse, n'oubliez pas de la retirer de son emballage en papier aluminium avant de la glisser dans le four.

DAVE KING

Abaisse au chocolat

3½ min

Temps d'attente : 2 min

Voici une abaisse que vous pouvez garnir de l'une ou de l'autre des garnitures proposées dans cette chronique.

2 oeufs
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 ½ cuil. à soupe de farine à pâtisserie
2 cuil. à soupe de poudre de cacao

UNE ABAISSE DE 8 ½ po/22 cm

1 Graissez un moule à flan de 8 ½ po/22 cm, puis foncez la base de papier ciré et huilez légèrement le papier.
2 Fouettez, au batteur, les oeufs et le sucre en crème, jusqu'à ce que le mélange nappe les batteurs pendant 3 s. Tamisez ensemble la farine et le cacao et incorporez au mélange crémeux.
3 Versez dans le moule, puis faites-le tournoyer délicatement pour que le mélange s'étende uniformément. Faites cuire 3 ½ ou 4 min à MED., jusqu'à ce que l'abaisse soit cuite.
4 Glissez la lame d'un couteau le long des parois du moule et renversez l'abaisse sur une grille. Laissez reposer 2 min, puis retirez le papier ciré et laissez refroidir de 10 à 15 min avant de garnir.

Flan aux cassis meringué

Flan au citron

6 min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse pour flan de grandes dimensions
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
un peu moins que ¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
le jus et le zeste finement râpé de 1 citron
3 cuil. à soupe de farine à pâtisserie

GARNITURE
3 oz/75 g de chocolat de ménage
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de sucre glace tamisé
tranches de citron pour décorer

4 À 6 PERSONNES

1 Sortez l'abaisse de l'emballage et déposez-la sur une grande assiette.
2 Fouettez les jaunes d'oeufs et le sucre en crème, incorporez le jus et le zeste de citron, puis ajoutez la farine et battez jusqu'à consistance crémeuse.
3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme et incorporez-les délicatement au mélange crémeux à l'aide d'une cuiller en métal. Versez uniformément le tout dans l'abaisse. Faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps.
4 Laissez refroidir légèrement et, entre-temps, préparez la garniture. Défaites le chocolat en morceaux dans un petit bol, ajoutez le beurre et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MED., en remuant 1 ou 2 fois. Incorporez le sucre glace.
5 Versez sur le dessus du flan, décorez de tranches de citron, puis réfrigérez de 5 à 10 min avant de servir.

Micro-trucs

Avant de presser un citron, faites-le chauffer de 20 à 30 s à MAX., pour en extraire le plus de jus possible. Si la pelure du citron est très épaisse, faites-le chauffer 10 s de plus, sans toutefois le laisser surchauffer.

Flan au cassis meringué

4 min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse pour flan de grandes dimensions
1 boîte de 11 oz/300 g de garniture pour tarte au cassis

MERINGUE
2 blancs d'oeufs
1 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de crème de tartre
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à soupe d'amandes effilées grillées

4 À 6 PERSONNES

1 Retirez l'abaisse de son emballage et placez-la sur une grande assiette. Versez-y uniformément la garniture au cassis.
2 Fouettez les blancs d'oeufs, la fécule de maïs et la crème de tartre en neige ferme, puis incorporez le sucre petit à petit, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et satiné.
3 Versez sur le flan, en lissant la meringue jusqu'aux bords. Parsemez d'amandes grillées.
4 Faites chauffer de 4 à 6 min à MED., puis servez chaud ou froid.

Flan à la crème glacée

2½ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de crème glacée aux brisures de chocolat
4 oz/100 g de crème glacée au café
1 petite abaisse pour flan de blé entier ou 1 abaisse au chocolat (recette, page précédente)
chocolat de ménage, coupé en copeaux à l'aide d'un éplucheur à légumes

SAUCE AU CARAMEL ÉCOSSAIS
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à soupe de sirop d'érable ou de sirop de maïs
1 cuil. à soupe de crème 35 %

4 PERSONNES

INDEX volume 5 fascicules 53 à 65

A

ABRICOTS
- crème-dessert au yogourt 1753
- poudings individuels aux abricots 1466

AGNEAU
Brochettes :
- brochettes d'agneau à la menthe 1455
- brochettes d'agneau à l'italienne 1597
- brochettes d'agneau citronnées 1597

Pastitsio 1648
Poitrine d'agneau farcie 1739
Rôti :
- couronne d'agneau farcie 1539
- épaule d'agneau farcie 1540
- gigot d'agneau à la française 1541
- noisettes d'agneau au beurre 1542

AGRUMES AU VERMOUTH 1700

AMANDES ET NOIX
- amandes laquées 1745
- amandes variées épicées 1710
- amuse-gueule piquants 1651
- boules aux arachides 1746
- noix variées relevées 1651

ANANAS
- ananas confit 1608
- couronne aux fruits 1467

ASPERGES AU BEURRE 1636

B

BANANES
- bananes à l'orange QC 65
- bananes chaudes au caramel 1487
- pain d'épice à la banane 1798

BAUDROIE
- fricassée de poisson 1720
- salade de poisson 1610

BETTERAVES
- betteraves à l'orange 1536
- betteraves au miel 1583
- betteraves en sauce 1536
- salade à la russe 1537
- soupe aux betteraves 1535

BEURRE
- beurre à l'ail et au citron 1542
- beurre aromatisé 1567
- beurre au fenouil 1566
- beurre au miel 1565
- beurre aux fines herbes 1489
- beurre aux framboises 1565
- beurre de homard 1743
- beurre piquant 1489

BISCUITS
- biscuits pour chiens 1747
- bouchées aux noix et au chocolat 1625
- carrés à la cassonade 1626
- carrés à la guimauve 1623
- carrés à la noix de coco 1624
- carrés au chocolat et aux pacanes 1625
- carrés aux arachides 1623
- carrés aux pacanes et au gingembre 1625
- carrés aux pacanes et aux raisins 1625

BOEUF
Biftecks :
- bifteck à l'oignon 1612
- bifteck farci aux légumes 1621
- languettes de boeuf mandarin 1457
- sauté au vin rouge 1795
- sauté de boeuf à la hongroise 1793
- sauté de boeuf aux poivrons 1516

Braisé :
- boeuf à la mode 1506
- boeuf au vin 1596
- boeuf aux haricots rouges QC 64
- boeuf et haricots en casserole 1471
- boeuf mode mariné 1738
- chili au boeuf 1598
- goulasch QC 57
- pot-au-feu campagnard 1735
- ragoût de boeuf aux légumes 1717

Brochettes :
- brochettes de boeuf et de légumes 1598
- brochettes de surlonge 1760

Croque-monsieur au boeuf 1600
Haché :
- biftecks hachés à l'oignon 1707
- biftecks hachés aux champignons 1705
- cigares au chou 1706
- croquettes de boeuf 1577
- hachis mexicain 1652
- hamburgers au bacon 1600
- lasagne à la viande 1707
- mini-boulettes barbecue 1483
- pains pita au boeuf haché 1602
- pâtés chinois individuels 1703
- spaghetti à la tomate 1704

Langue de boeuf aigre-douce 1736
Rôti :
- boeuf à l'ail et au laurier 1476
- boeuf aux pêches 1476
- rôti de boeuf au poivre 1475
- tranches de rosbif froid 1671

BOISSONS
- boisson glacée aux fruits 1710
- chocolat chaud 1493
- citron pressé à la cannelle 1495
- grog 1495
- jus de légumes frais 1496
- jus de légumes piquant 1495
- jus de tomates à l'ail 1494
- lait fouetté aux fraises 1445
- lait fouetté vite fait 1746
- punch au cidre chaud 1494
- sirop au citron 1649
- sorbet au citron et à l'érable 1746
- thé épicé à l'indienne 1493

BOUCHÉES AUX ÉPINARDS 1480

BOURGHOUL AUX LÉGUMES 1617

BROCHETTES
- brochettes d'agneau à la menthe 1455
- brochettes d'agneau à l'italienne 1597
- brochettes d'agneau citronnées 1597
- brochettes de boeuf et de légumes 1598
- brochettes de jambon 1522
- brochettes de pétoncles 1654
- brochettes de poulet 1490
- brochettes de surlonge 1760
- brochettes du potager 1779
- mini-brochettes de légumes 1579

BROCHETTES DE PÉTONCLES 1654

C

CAROTTES
- carottes à la tomate 1571
- carottes glacées au miel 1633
- potage aux carottes 1662
- salade de brocoli et de carottes 1583

CASSIS
- crème veloutée aux cassis 1444
- flan au cassis meringué 1788
- gâteau aux cassis 1659
- sirop de cassis 1443

CERISES
- cerises au marsala 1513
- gâteau au fromage et aux cerises 1511
- gâteau aux cerises noires 1659
- gâteau étagé aux cerises 1513
- pavés aux cerises 1514
- petits gâteaux aux cerises 1512
- potage aux cerises 1701
- sauce aux cerises 1515
- tarte aux cerises 1515
- tarte aux cerises à la française 1591
- tarte aux cerises et au yogourt 1753
- tarte aux cerises garnie 1591

CHAMPIGNONS AUX HERBES 1778

CHAUDRÉE D'AIGLEFIN 1714

CHOCOLAT
- abaisse au chocolat 1787
- gâteau au chocolat 1519
- roulé à la crème 1673

CHOU
- chou au carvi 1634
- chou farci au maigre 1728

- cigares au chou 1706
- relish au chou 1776
- salade de chou 1634
- soupe au chou 1662

CHOUX DE BRUXELLES À L'ITALIENNE 1574

CITRON
- citron pressé à la cannelle 1495
- flan au citron 1788
- glace au citron 1669
- sirop au citron 1649

CONDIMENTS
- antipasto mariné 1773
- concombres à l'aneth 1774
- melon d'eau mariné 1776
- piccalilli 1775

CONFISERIES 1637-1641, 1745

COURGETTES
- courgettes à la crème 1633, 1636
- courgettes au parmesan 1573
- nouilles au jambon 1520
- salade de courgettes 1582

COUSCOUS À L'ORANGE 1615

CRABE
- courgettes farcies au crabe 1691
- trempette au crabe 1480

CRÈME GLACÉE
- crème glacée au rhum 1466
- crème glacée aux pêches 1444
- flan à la crème glacée 1788
- flan glacé à la guimauve 1490

CRÊPES AUX LÉGUMES 1760

CREVETTES
- crevettes à l'okra 1675
- melon et crevettes au gingembre 1702
- riz aux crevettes 1551

CRUSTACÉS, voir CRABE, HOMARD, CREVETTES

D

DESSERTS
- agrumes au vermouth 1700
- baklava 1649
- bananes à l'orange QC 65
- bananes chaudes au caramel 1487
- barquettes de fruits 1559
- cerises au marsala 1513
- compote de fruits 1486
- coupe aux mûres 1659
- couronne aux fruits 1467
- crème veloutée aux cassis 1444
- crème-dessert au yogourt 1753
- croustillant aux fruits 1442
- croustillant aux pêches 1562
- délice aux mandarines 1560
- entrée de fruits chauds 1699
- fondue aux fruits 1745
- framboises à la crème 1657
- fruits en sauce 1761
- gâteau aux abricots 1611
- gâteau aux cerises noires 1659
- gâteau aux fraises 1485
- meringue à la rhubarbe 1658
- mousse au citron 1547
- mousse aux canneberges 1507
- pavés aux cerises 1514
- pêches à la crème sure 1487
- pêches meringuées 1748
- petits fruits meringués 1545
- poires fondantes 1485
- poires-dessert 1751
- pommes cuites aux framboises 1484
- pouding à la danoise 1468
- pouding au pain et au chocolat 1465
- pouding au pain meringué 1468
- pouding aux figues 1486
- pouding d'automne 1465
- poudings individuels aux abricots 1466
- salade de fruits et petits coeurs 1656
- salade de fruits frais 1673
- savarin aux fruits 1732
- sucettes au raisin 1563
- sucettes aux fraises 1563
- tarte aux cerises et au yogourt 1753
- tartelettes aux fruits 1752
- trempette aux framboises 1709
- yogourt au caroube 1563
- yogourt au miel 1562
- yogourt aux pêches 1750
- zabaglione 1547

VOIR AUSSI :
gâteaux au fromage, flans, crèmes glacées, gelées, tartes

DINDE
Cuisses :
- dinde à l'orientale 1771
- pilons de dinde à la diable 1652

Dinde en casserole 1718
Dinde glacée 1769
Poitrines :
- blancs de dinde en sauce 1770
- dinde aux amandes 1690
- paupiettes de dinde au veau 1645
- rôti de dinde citronné 1771

Ragoût de dinde 1769
Sandwichs ouverts à la dinde 1601
Tranches de dinde froide 1672

F

FENOUIL
- fenouil à la crème 1633
- fenouil au vin 1633

FEUILLES DE VIGNE
- dolmas 1648
- feuilles de vigne farcies au fromage 1687

FLANS
- abaisse au chocolat 1787
- flan à la crème glacée 1788
- flan au citron 1788
- flan au cassis meringué 1788
- flan glacé à la guimauve 1490
- petits flans au chocolat et aux noisettes 1789

FRAISES
- gâteau aux fraises 1485
- lait fouetté aux fraises 1445
- sauce aux fraises et au rhum 1658
- sucettes aux fraises 1563

FRAMBOISES
- framboises à la crème 1657
- gelée aux framboises 1560

FROMAGE
- beignets au camembert 1682
- brie/camembert chaud 1589
- croque-monsieur 1683
- feuilles de vigne farcies au fromage 1687
- feuilletés au fromage 1482
- fromage à tartiner 1483
- lasagne au poisson 1684
- maïs soufflé au fromage 1578
- mousse au bleu 1544
- pain grillé au fromage 1685
- poires en salade 1687
- quiche au fromage à l'italienne 1727
- tartinade aux deux fromages 1686
- trempette au fromage 1481

FRUITS
- fruits cristallisés et fruits confits 1604-1608

VOIR AUSSI :
desserts, flans, chaque fruit en particulier, tartes

G

GARNITURES
- crème pâtissière au yogourt 1752
- garnitures pour tartes 1590-1593

GÂTEAUX
- beignets à la confiture 1498
- brioche à la cannelle 1499
- brioche aux noix 1500
- brioches danoises 1568
- couronne à l'orange 1666
- couronne au citron 1666
- gâteau au café 1667
- gâteau au chocolat 1519
- gâteau au miel 1668
- gâteau aux bananes 1546
- gâteau aux carottes 1667
- gâteau aux fruits confits 1608
- gâteau aux pommes 1498, 1659
- gâteau étagé aux cerises 1513
- gâteau glacé aux cerises 1502
- gâteaux à l'européenne 1501
- pain d'épice glacé 1800
- petits fours 1711
- petits gâteaux au gingembre 1669
- petits gâteaux aux cerises 1512
- petits gâteaux glacés 1665
- roulé à la crème 1673

GÂTEAUX AU FROMAGE
- flan au fromage et aux fruits 1786
- gâteau au fromage 1561
- gâteau au fromage et aux cerises 1511

GELÉE
- gelée à l'amande 1552
- gelée au café QC 59
- gelée aux framboises 1560
- gelée de l'Halloween 1507
- gelée de raisins QC 54

GLACES
- crème au citron 1533
- glace à la guimauve 1531
- glace à la vanille 1530
- glace au beurre 1530
- glace au rhum 1532
- glace aux arachides 1531
- glace aux pacanes 1532
- glace crémeuse au beurre 1532

GOÛTERS
- ailes de poulet piquantes 1578
- bâtonnets pimentés 1651
- croque-monsieur gratinés 1580
- croquettes de boeuf 1577
- fricassée gratinée 1579
- maïs soufflé au fromage 1578

- mini-brochettes de légumes 1579
- noix variées relevées 1651
- pains pita garnis 1599
- pommes de terre aux légumes 1580
- tomates farcies 1580

GRAINS
- bourghoul aux légumes 1617
- couscous à l'orange 1615
- maïs bouilli au fromage 1619
- orge aux haricots 1617
- pilaf aux champignons 1616
- pois chiches en casserole 1729
- polenta 1618

GRATIN DE CHOU-RAVE 1678

H

HARICOTS

Haricots secs
- boeuf et haricots en casserole 1471
- haricots aux saucisses 1473
- haricots noirs en casserole 1473
- orge aux haricots 1617
- risotto aux haricots 1471
- salade de haricots 1472, 1585

Haricots verts
- haricots verts à la niçoise 1634
- haricots verts amandine 1635

HOMARD
- beurre de homard 1743
- bisque de homard 1743
- homard Thermidor 1742
- sauce au homard 1741

J

JAMBON
- boulettes de jambon 1522
- brochettes de jambon 1522
- couronne au jambon 1524
- gratin de jambon 1523
- jambon à l'abricot 1524
- jambon à la polynésienne 1520
- nouilles au jambon 1520
- petit pain au jambon 1602
- pommes de terre farcies au jambon 1521

L

LAPIN
- lapin au vermouth 1784
- lapin en casserole 1783
- ragoût de lapin à l'orange 1785
- terrine de lapin 1784

LÉGUMES
- artichauts à l'italienne 1472
- brochettes du potager 1779
- cari de légumes 1731
- chop soui vite fait 1692
- jardinière en sauce 1572
- légumes à la chinoise 1551
- légumes en sauce blanche 1672
- légumes en sauce Mornay 1574
- légumes frits à la chinoise 1573
- légumes marinés 1456
- légumes mayonnaise 1585
- macaroni aux légumes 1612
- macédoine à la vinaigrette 1571
- macédoine de légumes 1760
- macédoine de légumes marinés 1584
- mini-brochettes de légumes 1579
- pommes de terre ratatouille 1730
- salade de haricots 1472, 1585
- sauté de légumes 1575

VOIR AUSSI :
chaque légume en particulier

M

MAÏS
- épis de maïs au beurre piquant 1489
- épis de maïs dorés 1489
- maïs en épi 1572
- relish au maïs 1776

MARINADES
- marinade à l'orange 1455
- marinade à l'orientale 1455
- marinade à la menthe 1455
- marinade au cidre et aux herbes 1455
- marinade au citron 1597
- marinade aux agrumes 1457
- marinade piquante au vin rouge 1455
- sauce piquante 1612

MELON
- melon au porto 1587
- melon et crevettes au gingembre 1702

MULET À LA MÉDITERRANÉENNE 1588

P

PAINS
- croûtons 1679
- muffins au thon à l'anglaise 1603
- pain au carvi 1756
- pain au fromage 1695
- pain au maïs 1694
- pain aux raisins 1693
- pain-gâteau de blé entier 1696
- pain multigrains 1697
- pain noir 1755
- pain-soufflé au maïs 1697
- pains pita garnis 1599
- petits pains au fromage 1756
- petits pains sucrés 1757
- rôties à la cannelle 1746

PAINS D'ÉPICE
- maison en pain d'épice 1799
- pain d'épice à la banane 1798
- pain d'épice d'antan 1797
- pain d'épice aux pommes 1798
- pain d'épice glacé 1800

PATATES DOUCES
- mousse aux patates douces 1677
- pouding aux patates douces 1677
- tarte aux patates douces 1676

PÂTÉS
- pâté de foies de volaille 1479
- pâté de lentilles 1471
- pâté de veau 1644
- terrine de lapin 1784

PÂTES ALIMENTAIRES
- cannelloni farcis au saumon 1450
- gratin de pâtes aux fines herbes QC 56
- lasagne à la viande 1707
- lasagne au poisson 1684
- macaroni au fromage 1730
- macaroni aux légumes 1612
- pastitsio 1648
- spaghetti à la tomate 1704
- spaghetti aux légumes 1729

PÊCHES
- crème glacée aux pêches 1444
- croustillant aux pêches 1562
- pêches à la crème sure 1487
- pêches farcies QC 62
- pêches meringuées 1748
- yogourt aux pêches 1750

PIZZAS
- pizza au pepperoni 1685
- pizza aux poivrons et aux champignons 1781

POIRES
- poires au fromage 1700
- poires-dessert 1751
- poires en salade 1687
- poires fondantes 1485
- poires pochées QC 55

POIS CHICHES EN CASSEROLE 1729

POISSON
- bouchées de poisson aigres-douces 1527
- filets de hareng aux groseilles vertes 1781
- filets de poisson au vermouth 1527
- filets de poisson piquants 1528
- filets de poisson, sauce à l'aneth 1526
- fricadelles de poisson en sauce 1715
- poisson à la florentine 1528
- poisson à la tomate 1528
- riz au poisson fumé 1712

POLENTA 1618

POMMES
- pommes cuites aux framboises 1484
- purée de pommes 1442
- relish aux pommes 1774
- sauce aux pommes 1442
- tarte aux pommes 1593

POMMES DE TERRE
- croquettes de pommes de terre 1765
- gratin dauphinois 1453
- hachis mexicain 1652
- oeufs aux pommes de terre 1763
- pâté aux poireaux 1763
- pâté de pommes de terre 1764
- pommes de terre à la suisse 1764
- pommes de terre au fenouil 1566
- pommes de terre au gratin 1613
- pommes de terre aux légumes 1580
- pommes de terre ratatouille 1730
- potage de pommes de terre 1661
- purée citronnée 1588
- purée en sauce 1766
- purée éclair 1762
- salade de pommes de terre à l'allemande 1635
- salade de pommes de terre à la menthe 1583

PORC

Chow mein au porc 1596
Côtes levées aigres-douce 1692
Filet de porc à l'ananas 1556
Filet de porc à la crème sure 1653
Longe de porc au cidre 1737
Médaillons de porc 1680
Porc à l'ananas 1595
Porc glacé aux légumes 1550
Rôti :
- épaule de porc farcie 1554
- filet de porc aux pommes 1556

- porc farci aux pruneaux 1557
- rôti de porc glacé 1554

Sauté de porc à la chinoise 1794

VOIR AUSSI :
saucisses

POULET

Cuisses :
- cuisses de poulet au brocoli 1460
- pilons de poulet barbecue 1461
- poulet pané du Sud 1459

Morceaux :
- ailes de poulet piquantes 1578
- poitrines de poulet en ragoût 1629
- poulet à la tomate 1630
- poulet à l'orange 1631
- poulet aux légumes 1631
- poulet aux olives 1631
- poulet bouilli 1631
- poulet des îles 1628
- poulet en casserole 1462
- poulet en cocotte 1628
- poulet pané au persil 1462
- ragoût de poulet 1718
- salade de poulet 1584
- suprêmes de poulet à la tomate 1654

Pâté de foies de volaille 1479

Poitrines :
- blancs de poulet à l'estragon 1459
- brochettes de poulet 1490
- poitrines de poulet aux agrumes 1457
- poitrines de poulet aux framboises 1442
- poulet aigre-doux 1509
- poulet à la bordelaise 1719
- poulet au gingembre 1551
- poulet chasseur 1794
- poulet frit aux légumes 1691
- poulet sauté 1688
- roulades de poulet 1567
- salade d'été 1582
- salade de poulet 1709

Poussins farcis 1611

R

RELISH
- relish au chou 1776
- relish au maïs 1776
- relish aux canneberges 1774
- relish aux pommes 1774
- relish épicée 1774

RIZ
- pilaf aux champignons 1616
- risotto aux haricots 1471
- riz au poisson fumé 1712
- riz aux pignes 1490
- riz aux raisins 1619
- riz brun à l'ail 1615
- riz brun aux épices 1759

S

SALADES
- betteraves au miel 1583
- légumes mayonnaise 1585
- macédoine de légumes marinés 1584
- poires au fromage 1700
- salade à la russe 1537
- salade d'été 1582
- salade de brocoli et de carottes 1583
- salade de chou 1634
- salade de courgettes 1582
- salade de haricots 1585
- salade de poisson 1610
- salade de pommes de terre à la menthe 1583
- salade de saucisses 1724
- salade de pommes de terre à l'allemande 1635
- salade de poulet 1584, 1709
- salade de saucisses fruitée 1724
- salade espagnole 1575
- salade grecque 1648

SAUCES

Chasseur 1794

Salées :
- sauce aux câpres 1450
- sauce barbecue 1661, 1600

Sauce au beurre et au vin 1589

Sauce au fromage 1612

Sauce au homard 1741

Sauce au vin 1450

Sauce épicée 1540

Sauce Mornay 1574

Sauce tomate 1618, 1684

VOIR AUSSI :
marinades

Sucrées :
- sauce aux cerises 1515
- sauce aux fraises et au rhum 1658
- sauce aux pommes 1442
- sirop de cassis 1443

SAUCISSES
- cari de saucisses 1722
- fèves au lard à la mexicaine 1652
- fricassée gratinée 1579
- hot-dogs maison 1722
- salade de saucisses 1724
- salade de saucisses fruitée 1724
- saucisses en casserole 1723
- saucisses en croquettes 1725
- saucisses en trempette 1725
- saucisses fruitées 1518
- timbale de saucisses aux haricots 1724

SAUMON
- aspic de saumon 1504
- cannelloni farcis au saumon 1450
- mousses au saumon fumé 1714
- saumon à la ciboulette 1448
- saumon au vin blanc 1450
- saumon aux câpres 1450
- saumon aux pommes de terre 1448
- saumon jardinière 1449

SCONE AU YOGOURT 1751

SOLE
- filets de sole roulés 1526
- sole Véronique 1791

SOUPES ET POTAGES
- bisque de homard 1743
- chaudrée d'aiglefin 1714
- crème de tomate 1664
- crevettes à l'okra 1675
- minestrone 1661
- potage printanier 1664
- potage aux cerises 1701
- potage aux concombres QC 61
- potage aux oeufs 1549
- potage aux pommes de terre 1661
- potage aux topinambours 1679
- soupe à l'ail 1663
- soupe à l'oignon gratinée 1663
- soupe à la citrouille 1662
- soupe aigre-piquante 1690
- soupe au chou 1662
- soupe aux betteraves 1535
- soupe aux légumes 1662
- soupe de palourdes 1651

T

TARTES
- tarte au mince-meat 1593
- tarte aux cerises 1515
- tarte aux cerises à la française 1591
- tarte aux cerises et au yogourt 1753
- tarte aux pommes 1593
- tarte aux prunes 1502

TERRINES, voir PÂTÉS

THON
- chow mein au poisson 1689
- muffins au thon à l'anglaise 1603
- thon à l'orientale 1689

TOMATES
- aspic à la tomate 1505
- aspic au concombre 1778
- crème de tomate 1664
- tomates farcies 1580
- trempette à la tomate 1780

TRANCHES DE POIVRON FARCIES QC 58

TREMPETTES
- trempette à l'aubergine 1647
- trempette à la moutarde 1577
- trempette à la tomate 1780
- trempette au chou 1578
- trempette au crabe 1480
- trempette au fromage 1481
- trempette aux anchois 1480
- trempette aux framboises 1709
- trempette aux pois chiches 1780

TRUITE FUMÉE À LA MOUTARDE 1713

V

VEAU

Braisé :
- blanquette de veau 1645
- goulasch au veau 1643
- roulé de veau farci 1736

Foie de veau aux pommes QC 63

Haché :
- boulettes de veau à l'estragon 1643
- paupiettes de dinde au veau 1645

Pâté de veau 1644

VOIR AUSSI :
chaque poisson en particulier

Y

YOGOURT
- crème-dessert au yogourt 1753
- crème pâtissière au yogourt 1752
- pain à la banane 1750
- poires-dessert 1751
- scone au yogourt 1751
- tarte aux cerises et au yogourt 1753
- yogourt au caroube 1563
- yogourt au miel 1562
- yogourt aux pêches 1750

ERRATA

VOLUME 4, FASCICULE 46, page 1257. Cuisson de la courge spaghetti : étape 2, faites cuire de 4 à 6 min à MAX.

VOLUME 4, FASCICULE 50, page 1375. La purée de légumes au fromage, la purée de carottes à l'orange et la purée de betteraves conviennent aux nourrissons de plus de 3 mois.

VOLUME 4, FASCICULE 52, page 1434. Gâteau aux fruits de luxe : étape 5, faites cuire de 15 à 20 min à MAX.

VOLUME 5, FASCICULE 57, pages 1562 et 1563. Yogourt au miel, yogourt au caroube : si votre thermomètre n'indique pas les degrés sous 50°C, faites refroidir le mélange à 50°C à l'étape 2 et à l'étape 4 des recettes; elles s'avéreront quand même un succès.

1 Mettez la crème glacée dans 2 bols et faites ramollir 1 ou 2 min à DÉCONGÉLATION.
2 Versez la crème glacée au chocolat dans l'abaisse, recouvrez de la crème glacée au café. Faites congeler.
3 Faites fondre le beurre avec la cassonade et le sirop, 30 s à MAX., puis remuez et laissez chauffer 1 ou 1 ½ min de plus, en remuant bien toutes les 30 s, jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Incorporez la crème. Parsemez le dessus du flan de copeaux de chocolat et servez aussitôt avec la sauce au caramel.

Conseils du chef

Offrez aux plus jeunes la version « banane royale » : des tranches de banane garnies de crème glacée à la vanille et nappées de sauce au chocolat. Si ce dessert est destiné aux adultes, arrosez les bananes de 2 cuil. à soupe de liqueur de café ou de xérès mi-sec, avant d'y verser la crème glacée.

Petits flans au chocolat et aux noisettes

20 s

Temps d'attente : aucun

Voici de délicieux petits flans prêts en un clin d'oeil que vous pouvez très bien servir pour clôturer un repas élégant.

1 bocal de 7 oz/200 g de crème à tartiner aux noisettes et chocolat
6 fonds individuels pour flans

POUR DÉCORER
1 boîte de 5 oz/227 g d'ananas en tranches, égouttés et coupés en morceaux
crème fouettée

6 PERSONNES

1 Faites légèrement ramollir la crème à tartiner dans un petit bol, environ 20 s à MAX.
2 Versez dans les fonds en lissant bien et laissez reposer de 5 à 10 min.
3 Au moment de servir, garnissez de morceaux d'ananas et d'une rosette de crème fouettée.

VARIANTES

Remplacez l'ananas par des quartiers de mandarines ou de la macédoine de fruits, bien égouttés. Garnissez de rosettes de crème fouettée et d'une cerise confite ou d'un brin de menthe fraîche.

Ci-dessous, à gauche : *flan à la crème glacée*
À droite : *petits flans au chocolat et aux noisettes garnis de macédoine de fruits, de mandarines et d'ananas.*

RAY DUNS

Sole Véronique

Voici un plat de poisson classique, élégant et raffiné, mariant saveurs et textures délicates et parfumées. Nombre d'autres plats présentant les mêmes caractéristiques ont été créés par la suite.

Vous méritez sans doute (et vos meilleurs amis aussi) un repas élégant et raffiné : optez donc pour ce merveilleux plat de poisson en sauce crémeuse, délicatement rehaussé de tendres raisins verts.

La sole, ou la plie, est un poisson merveilleux, à la saveur et à la texture très délicates, qui mérite que vous le traitiez avec tous les égards. Prenez le temps nécessaire pour préparer un véritable bouillon de poisson : il ne suffit que de quelques minutes de plus aux micro-ondes. Le poisson cuit très rapidement, surtout si les filets sont minces : il est donc indispensable d'en vérifier la cuisson dès que le temps minimum est écoulé. Pour bien apprécier ce plat, la sole doit être moelleuse et opaque.

Faites cuire le poisson dans un plat rond, de préférence, et vérifiez-en la cuisson à l'aide d'une fourchette : la sole est prête si elle se défait aisément.

Pour accompagner cet heureux mélange de vin, de crème et de raisins, il vous faut un légume frais cuit à point également, soit du brocoli, des pommes de terre duchesse, des petits pois, des carottes glacées ou des pommes de terre au four.

Sole Véronique

Le choix du poisson
Le poisson doit toujours être d'une fraîcheur irréprochable et ne dégager aucune odeur désagréable. Les yeux et les écailles doivent être éclatants.

La sole véritable est un poisson importé très recherché : la chair cuite à point est ferme et a une saveur incomparable. La plie, qu'on nous vend souvent sous le nom de sole, est de forme et de texture légèrement différentes, mais est également un excellent poisson.

Sole Véronique

9 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de filets de sole ou de plie
sel et poivre
une noix de beurre
1 petit oignon haché fin
3 cuil. à soupe de vin blanc sec
3 cuil. à soupe de bouillon de poisson
4 cuil. à soupe de crème 35 %
1 ½ cuil. à café de fécule de maïs
quelques raisins verts sans pépins, pelés (facultatif)

4 PERSONNES

Micro-trucs

Pour préparer le bouillon de poisson, demandez au poissonnier quelques parures (têtes, arêtes, etc.) et mélangez-les avec ⅝ de tasse/150 ml d'eau. Couvrez et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., puis filtrez ce bouillon avant de vous en servir.

Conseils du chef

Ce plat classique a reçu son nom en l'honneur du premier-né de son créateur, venue au monde le même jour. Depuis, le nom Véronique est associé à tout plat mijoté dans une sauce à la crème et aux raisins verts. Parfois, on ajoute quelques gouttes de curaçao au bouillon de poisson.

Préparation de la sole Véronique

Étalez *les filets sur une planche à découper, salez et poivrez généreusement. Roulez les filets, à partir du bout effilé. Beurrez un plat à gratin de 6 ¼ tasses/1,5 l.*

Parsemez *l'oignon dans le plat et déposez-y les filets. Arrosez de vin et de bouillon, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps.*

Transvidez *le poisson sur une assiette de service chaude, puis faites réduire le liquide, à découvert, 2 ½ ou 3 min à MAX. Délayez la fécule dans un peu de crème.*

Incorporez *le liquide à la crème, jusqu'à homogénéité. Ajoutez le reste de la crème et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.*

Remuez *la sauce deux fois pendant la cuisson, puis assaisonnez au goût et incorporez les raisins verts. Faites chauffer la sauce 30 s à MAX.*

Versez *la sauce sur le poisson, en nappant généreusement chaque filet. Réchauffez 1 ou 1 ½ min à MAX., puis servez sans délai.*

Adaptation d'une recette : les sautés

Un sauté réussi est un heureux mélange de viande ou de volaille très tendre et de sauce à base d'ingrédients savoureux.

Les sautés préparés dans un plat à brunir ou à rissoler sont des plats merveilleux pour un repas de famille, mais s'offrent tout aussi bien lors d'une réception.

Un sauté est composé d'aliments cuits à feu vif dans un corps gras : les sautés traditionnels sont souvent préparés dans une poêle spéciale, sur la cuisinière. La viande cuit à feu vif jusqu'à tendreté, puis on la transvide sur un plat et on prépare la sauce avec le jus de cuisson. Le plat à brunir vous permet d'obtenir les mêmes résultats, aux micro-ondes, sans vous retenir devant la cuisinière.

Les sautés aux micro-ondes

Le boeuf, l'agneau, le porc, le veau, les abats et la volaille peuvent tous être utilisés, pourvu que vous choisissiez uniquement des coupes maigres et très tendres. Tous les morceaux doivent être de grosseur identique pour assurer une cuisson uniforme.

Un des avantages du plat à brunir est qu'il permet de saisir et de colorer la viande; cette dernière est donc appétissante, tendre et juteuse. Déposez la viande dans le plat dès qu'il est chaud et faites-la saisir de tous côtés. Utilisez des pinces ou une truelle à poisson pour retourner la viande.

Pour préparer une délicieuse sauce, ajoutez du vin, du bouillon, du jus de fruit ou de la crème au liquide de cuisson, dans le plat même. Si vous avez fait mariner la viande ou la volaille, incorporez le reste de marinade au liquide de cuisson et d'autres ingrédients selon vos goûts : vous ne pourrez trouver meilleure sauce pour accompagner votre plat.

can then be used to make a flavoursome sauce using the pan juices and other ingredients.

Sauté de boeuf à la hongroise

Sauté de boeuf à la hongroise

RECETTE CONVENTIONNELLE

sel et poivre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 lb/450 g de bifteck de surlonge ou de filet, coupé en fines lanières
1 cuil. à soupe d'huile
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
1 tasse/250 ml de bouillon de boeuf
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 cuil. à soupe de vin blanc sec

4 PERSONNES

1 Assaisonnez la moitié de la farine, puis enrobez bien la viande.
2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen, ajoutez la viande et remuez jusqu'à ce qu'elle soit saisie de tous côtés. Incorporez les champignons, l'oignon et l'ail et faites cuire à feu moyen, jusqu'à ce que viande et légumes soient cuits à point, en remuant fréquemment le tout.
3 Transvidez sur une assiette chaude. Délayez le reste de farine dans le bouillon, puis versez dans la sauteuse et remuez. Amenez à ébullition sur feu moyen en remuant constamment.
4 Transvidez de nouveau la viande et les légumes dans la sauteuse et incorporez la crème sure. Laissez cuire à feu doux, sans laisser bouillir, en remuant constamment. Servez sur un lit de riz sauvage ou de nouilles.

FAITES CUIRE À MAX.
EN REMUANT UNE FOIS
FAITES CUIRE À MED.
FAITES CHAUFFER UN PLAT À BRUNIR ET VERSEZ-Y L'HUILE
FAITES CUIRE À MAX.
EN REMUANT TOUTES LES MINUTES.
FAITES CUIRE À MAX.
EN REMUANT UNE FOIS

Sauté de boeuf à la hongroise

21 min

Temps d'attente : aucun

sel et poivre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 lb/450 g de bifteck de surlonge ou de filet coupé en fines lanières
1 cuil. à soupe d'huile végétale
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
1 tasse/225 ml de bouillon de boeuf
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 cuil. à soupe de vin blanc sec

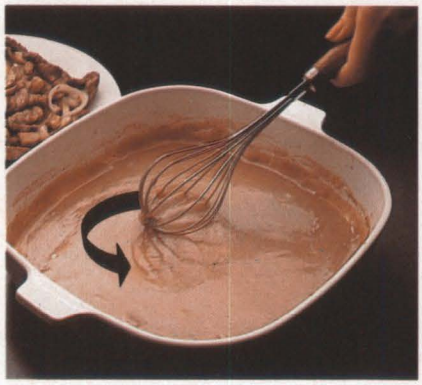
4 PERSONNES

1 Assaisonnez la moitié de la farine, puis enrobez bien le boeuf.
2 Faites chauffer un plat à brunir, 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile, puis la viande, et faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Incorporez champignons, oignon et ail, couvrez et faites cuire 5 ou 5 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Transvidez viande et légumes sur une assiette chaude.
4 Délayez le reste de farine dans le bouillon, puis ajoutez progressivement au jus de cuisson. Couvrez et faites chauffer 4 min à MAX., en remuant bien toutes les minutes.
5 Transvidez viande et légumes dans le plat et incorporez la crème sure et le vin. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MED., sans laisser bouillir la préparation, en remuant à mi-temps. Servez sur un lit de nouilles.

Micro-trucs

Vérifiez toujours le guide du fabricant avant de faire chauffer un plat à brunir aux micro-ondes. Certains fabricants recommandent de placer le plat sur une assiette renversée, à l'épreuve de la chaleur intense, ou sur un support spécial conçu précisément pour les fours micro-ondes, pour éviter d'endommager la paroi inférieure du four.

Préparation du sauté de boeuf à la hongroise



Transvidez *viande et légumes sur une assiette chaude. Mêlez les ingrédients de la sauce dans le plat à brunir et faites chauffer jusqu'à épaississement.*

Transvidez *de nouveau la viande et les légumes dans le plat, puis incorporez la crème sure et le vin. Faites chauffer à MED., sans laisser bouillir.*

Poulet chasseur

23½ min

Temps d'attente : aucun

Voici une recette classique du répertoire français, excellente également préparée avec du bifteck ou du veau.

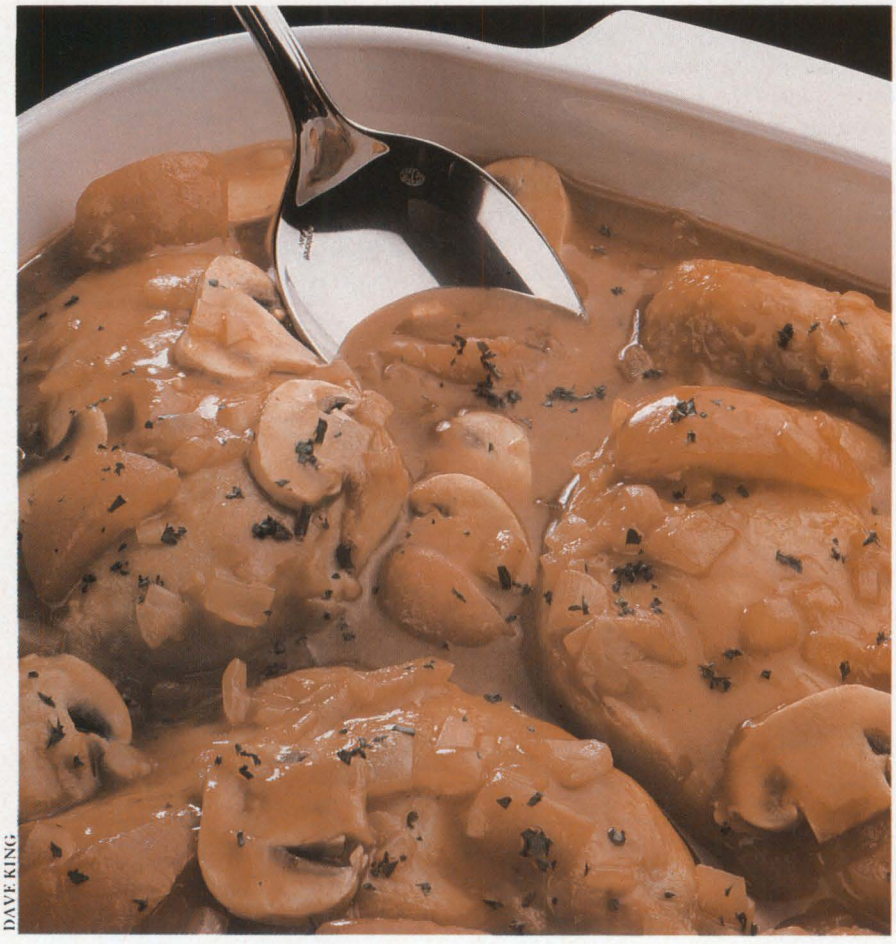
1 cuil. à soupe d'huile végétale
4 poitrines de poulet, la peau enlevée
1 cuil. à soupe de persil haché

SAUCE
1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
6 oz/175 g de champignons en tranches
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
3 tomates pelées, épépinées et hachées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile et enduisez bien la surface, puis ajoutez le poulet, la chair sur le dessous, et faites saisir la volaille.
2 Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en retournant le poulet à mi-temps. Transvidez-le sur une assiette chaude.
3 Faites cuire l'oignon, l'ail et les champignons, à couvert, dans le plat à brunir, 3 ou 3 ½ min à MAX.
4 Saupoudrez de farine, puis incorporez graduellement le bouillon, le vin, les tomates et la pâte de tomates. Couvrez et faites cuire 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes. Assaisonnez au goût.
5 Transvidez le poulet dans le plat, en l'arrosant généreusement de sauce. Couvrez et faites cuire encore 3 ½ ou 4 min à MAX., puis parsemez de persil haché et servez très chaud.

Poulet chasseur



DAVE KING

RAY DUNS

Sauté de porc à la chinoise

19 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de filet de porc coupé en fines lanières
1 cuil. à soupe de cassonade foncée
2 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de racine de gingembre finement râpée
2 cuil. à café d'huile végétale
1 gros poivron rouge épépiné et coupé en fines lanières
1 gros poivron vert épépiné et coupé en fines lanières
1 oignon coupé en quartiers
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de pâte de tomates

4 PERSONNES

1 Déposez le porc dans un plat peu profond.

Sauté au vin rouge

Sauté au vin rouge

17 min

Temps d'attente : 7 min

4 biftecks de surlonge, de 6 oz/175 g chacun environ
poivre
1 cuil. à soupe d'huile végétale

SAUCE AU VIN
1 oignon haché fin
6 cuil. à café d'arrow-root
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf
1 cuil. à café de thym frais haché ou ½ cuil. à café de thym séché

4 PERSONNES

Mêlez cassonade, sauce soya, vinaigre de vin, ail et gingembre, puis versez sur la viande, en l'enrobant parfaitement. Couvrez et laissez mariner dans un endroit frais environ 3 h.

2 Transvidez le porc à l'aide d'une écumoire. Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile, en enduisant bien la surface du plat, puis déposez-y les languettes de porc. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Ajoutez le poivron rouge et vert ainsi que les quartiers d'oignon, couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Délayez la fécule de maïs et la pâte de tomates dans la marinade, puis incorporez au plat. Faites cuire à découvert de 6 à 8 min à MAX., en remuant 3 fois.

Conseils du chef

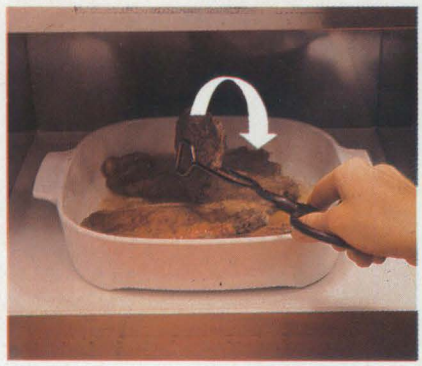
La sauce au vin rouge contient une assez grande quantité de vin : il est donc important de choisir un bon vin pour la préparer.

Micro-trucs

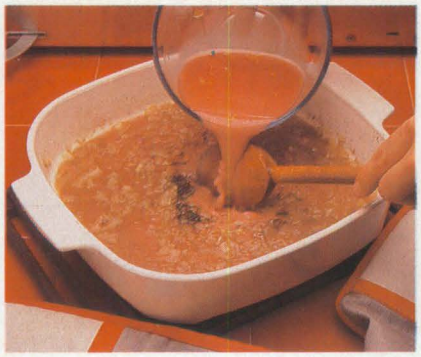
La base du plat à brunir devient très chaude : enfilez des gants de cuisine pour le retirer du four et déposez-le sur une surface à l'épreuve de la chaleur.

Préparation du sauté au vin rouge

Poivrez *généreusement les biftecks. Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile, en enduisant la surface du plat, puis saisissez les biftecks des deux côtés.*



Faites cuire *1 ½ min à MAX., retournez les biftecks et faites cuire de 1 ½ à 2 ½ min, au goût de chacun. Transvidez sur une assiette chaude, couvrez et laissez reposer 7 min.*



Incorporez *l'oignon au jus de cuisson, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Délayez l'arrow-root dans le vin et le bouillon, ajoutez le thym et incorporez à la sauce dans le plat.*

Faites chauffer *4 ou 5 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Au besoin, réchauffez les biftecks pendant 2 min à MAX., puis nappez-les de sauce au vin et servez avec des pommes de terre frites.*

Les pains d'épice

À l'heure du goûter ou du thé, offrez un bon morceau de pain d'épice maison, tendre et savoureux à souhait. Vos invités s'en lécheront les doigts !

RAY DUNS

Vous n'avez pas à vous soucier de l'apparence des pains d'épice cuits aux micro-ondes, car les ingrédients qui entrent dans leur composition, épices, cassonade et mélasse, vous assurent d'avance d'un beau et bon gâteau. Les pains d'épice sont très moelleux, et leur teneur en sucre passablement élevée en fait d'excellents candidats à la

Pain d'épice d'antan

cuisson aux micro-ondes.

N'hésitez pas à varier la recette de base, en garnissant le gâteau d'un mélange sucré ou d'une glace rafraîchissante au citron.

Comment foncer le moule

Prenez un moule rectangulaire ou carré ou un moule à pain. Huilez-le légèrement, puis foncez le moule de papier ciré en rabattant celui-ci par-dessus les rebords du moule, de manière à pouvoir facilement retirer le pain d'épice, une fois cuit.

Pour conserver les pains d'épice

La plupart de ces gâteaux se conservent plusieurs jours. Le pain d'épice d'antan et le pain d'épice glacé se conservent même trois ou quatre semaines, si vous les enveloppez avec soin.

Pain d'épice d'antan

15 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un pain d'épice de texture très moelleuse : servez-le nature ou en tranches beurrées, ou encore avec une tranche de cheddar, comme le veut la coutume dans le nord de l'Angleterre.

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
1 ½ cuil. à café de gingembre moulu
⅜ de tasse/75 g de cassonade
3 oz/75 g de sirop de maïs
⅜ de tasse/75 g de mélasse
3 oz/75 g de saindoux ou de margarine
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 oeuf légèrement battu

12 CARRÉS

Micro-trucs

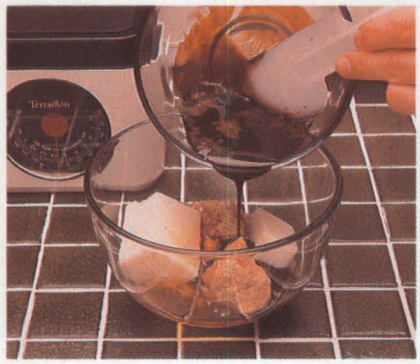
Les pains d'épice ont une forte teneur en sucre : il faut donc surveiller la cuisson de près et retirer le gâteau immédiatement dès que la surface commence à sécher.

Notes sur la congélation

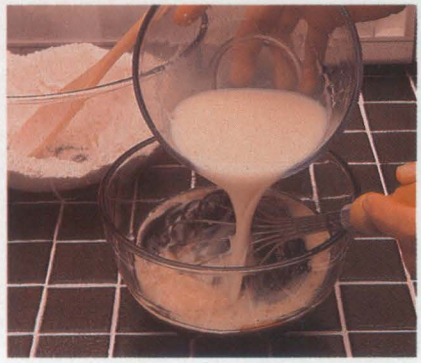
Le pain d'épice d'antan et le pain d'épice à la banane se congèlent trois mois au maximum. Pour décongeler, développez le gâteau, enfournez-le, sur une assiette, à DÉCONGÉLATION pendant 4 ½ min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace en surface. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Préparation du pain d'épice d'antan

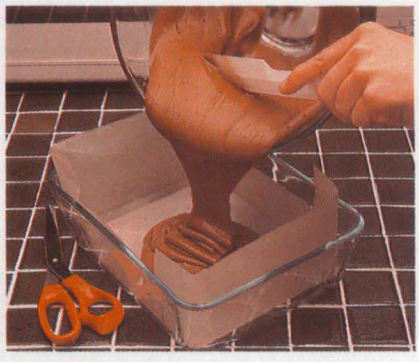
Tamisez *ensemble farine, sel et gingembre et creusez un puits peu profond au centre des ingrédients secs.*



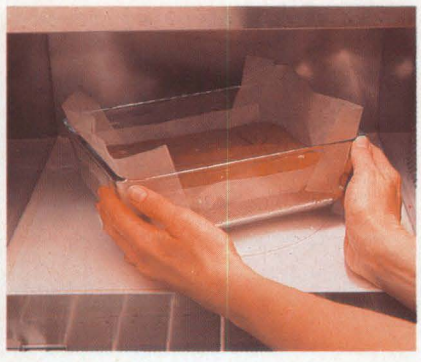
Faites fondre *la cassonade, le sirop de maïs, la mélasse et le corps gras dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, 3 min à MED.*



Laissez refroidir *jusqu'à ce que vous puissiez manipuler le bol, puis incorporez le lait et l'oeuf battu. Ajoutez aux ingrédients secs.*



Battez *avec une cuiller de bois, puis versez la préparation dans un moule huilé et foncé de papier ciré de 10 x 6 x 2 ½ po/25 x 15 x 6 cm.*



Enfournez *sur un support ou une assiette renversée, 12 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 3 min.*

Vérifiez *la cuisson en comprimant la surface du gâteau : ce dernier est cuit si la marque disparaît. Laissez reposer 10 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille.*

Pain d'épice garni

Pain d'épice aux pommes

25 min

Temps d'attente : 20 min

½ tasse/100 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml d'eau
le zeste finement râpé de ½ citron
3 clous de girofle entiers
1 bâtonnet de cannelle de 1 po/2,5 cm
3 pommes à couteau pelées, le coeur enlevé, puis tranchées
1 ½ oz/40 g de raisins secs
1 préparation pour pain d'épice d'antan (recette, page précédente)

8 PERSONNES

1 Mélangez le sucre et l'eau dans un grand bol, faites chauffer 1 ½ min à MAX., puis remuez pour faire dissoudre le sucre.

2 Ajoutez le zeste de citron, les clous de girofle et la cannelle, puis faites chauffer 4 min à MAX., jusqu'à épaississement. Retirez le zeste, le girofle et la cannelle.

3 Incorporez les pommes et les raisins, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX., puis retirez du four et laissez reposer 10 min.

4 Entre-temps, préparez le pain d'épice en suivant la recette de la page 1797. Laissez reposer le gâteau cuit pendant 10 min.

5 Versez la garniture aux pommes sur le dessus du gâteau. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., puis servez très chaud, à même le moule.

Conseils du chef

Le pain d'épice garni ne se conserve pas longtemps, mais vous pouvez préparer le pain d'épice d'antan à l'avance et le garnir seulement au moment de servir.

Pain d'épice à la banane

13 min

Temps d'attente : 10 min

Servez ce pouding chaud nappé de crème, de sauce au caramel écossais (fascicule 10, page 258) ou laissez-le refroidir et servez-le en tranches, avec du beurre.

2 bananes
1 cuil. à café de jus de citron
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine
¾ de tasse/175 g de cassonade foncée
1 oeuf légèrement battu
2 cuil. à soupe de lait
1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
½ cuil. à café de cannelle
1 cuil. à café de gingembre

8 PORTIONS

1 Écrasez les bananes avec le jus de citron.

2 Faites fondre le corps gras 3 min à MED., puis incorporez la cassonade, l'oeuf et le lait.

3 Tamisez ensemble farine, bicarbonate de soude, sel, cannelle et gingembre et creusez un puits au centre.

4 Incorporez la purée de bananes et le liquide, jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

5 Versez dans un moule à pain de 2 lb/900 g, huilé et foncé de papier ciré. Protégez les extrémités de petits morceaux de papier aluminium, puis enfournez sur une assiette renversée ou un support spécial, 10 min à MED., en tournant le moule du quart à 3 reprises pendant la cuisson. Retirez le papier aluminium à mi-temps de cuisson.

6 Laissez reposer 10 min, puis servez aussitôt ou démoulez et laissez refroidir. Enveloppez avec soin aussitôt refroidi.

Micro-trucs

La mélasse et le sirop de maïs vendus dans des bocaux de verre ou de plastique se réchauffent aux micro-ondes. Enlevez le couvercle et faites chauffer le bocal ou le pot 1 ½ ou 2 min à MAX.

Maison en pain d'épice

8¾ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de gingembre
½ cuil. à café de cannelle
2 ½ oz/65 g de margarine molle
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 oeuf
½ tasse/100 g de mélasse
1 oz/25 g de chocolat de ménage

GLACE

1 tasse/100 g de sucre glace tamisé
1 cuil. à soupe d'eau chaude
colorants alimentaires

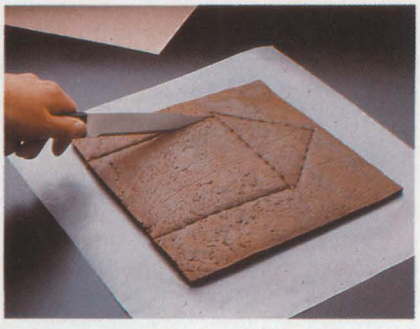
UNE MAISON DE 7 po/18 cm

Préparation de la maison en pain d'épice

Tamisez *farine, gingembre et cannelle. Dans un autre bol de 2 ½ tasses/600 ml, travaillez la margarine et le sucre en crème, puis ajoutez l'oeuf et la mélasse et remuez avec une cuiller de bois.*

Faites fondre *le chocolat sur une soucoupe, 45 s à MAX. Incorporez-le au mélange crémeux, puis ajoutez le tout aux ingrédients secs et remuez jusqu'à homogénéité.*

Pétrissez *la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple, façonnez-la en boule, enveloppez et réfrigérez 4 h. Abaissez-la, entre 2 feuilles de papier ciré, à 1/8 de po/ 3 mm d'épaisseur. Découpez un carré de 8 po/20 cm et réservez les retailles.*



Tracez, *à l'aide d'un couteau dentelé, une maison, une porte, deux fenêtres, une haie et des marches. Faites cuire sur un carton de 8 à 10 min à MED., en tournant du quart toutes les 2 ou 3 min.*

Laissez refroidir *sur une grille, puis découpez la maison, le toit, la cheminée, les haies et les marches. Jetez toutes les retailles qui ne vous serviront pas.*

Mélangez *le sucre glace et l'eau chaude jusqu'à consistance moelleuse et divisez en trois parts. Colorez chacune différemment, puis utilisez ces glaces pour assembler et décorer la maison en pain d'épice.*

Pain d'épice glacé

15 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
1 cuil. à café de gingembre moulu
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
2 oz/50 g de racine de gingembre confite, égouttée
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
¾ de tasse/175 g de mélasse
3 oz/75 g de saindoux ou de margarine
1 oeuf
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à café de jus de citron

GLACE

2 oz/50 g de fromage à la crème
2 cuil. à soupe de margarine molle
¼ de tasse/25 g de sucre glace tamisé
1 cuil. à café de jus de citron

8 MORCEAUX

1 Tamisez ensemble farine, sel, gingembre et bicarbonate de soude. Rincez abondamment le gingembre sous le robinet d'eau froide, puis épongez-le avec du papier absorbant. Hachez-le finement et incorporez-le aux ingrédients secs, avec les noix hachées. Creusez un puits au centre.

2 Faites chauffer le sucre, la mélasse et le corps gras dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, 3 min à MED. Laissez refroidir, puis incorporez l'oeuf.

3 Dans un autre bol, mêlez le lait et le jus de citron. Incorporez le mélange sucré et le lait aux ingrédients secs.

4 Battez bien le mélange à l'aide d'une cuiller de bois, puis versez dans un moule huilé et foncé de papier ciré de 10 x 6 x 2 ½ po/25 x 15 x 6 cm.

5 Déposez le moule sur une assiette renversée ou un support spécial pour micro-ondes et faites cuire le gâteau de 12 à 14 min à MED., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Tournez le moule du quart toutes les 4 min.

6 Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille métallique. Retirez le papier ciré, une fois le gâteau refroidi.

7 Mélangez tous les ingrédients de la glace, jusqu'à homogénéité. Glacez le gâteau et servez.

Conseils du chef

Pour mesurer avec précision de la mélasse ou du sirop de maïs, pesez d'abord le sucre ou la cassonade, en l'étalant bien dans le plateau, puis ajoutez la quantité nécessaire de mélasse ou de sirop de maïs, jusqu'à ce que vous ayiez les quantités indiquées dans les recettes. Si la mélasse ou le sirop se verse mal, faites-les chauffer légèrement aux micro-ondes, pourvu qu'ils soient vendus dans des bocaux de verre ou de plastique.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

RAPIDITÉ DE LA CUISSON

Il est très important de ne pas trop faire cuire les aliments. Voici quelques facteurs susceptibles de modifier les temps de cuisson :
Dimensions du four. La cuisson se fait plus rapidement dans un four de petites dimensions.
Puissance en watts du four. La cuisson est plus rapide dans un four à puissance en watts élevée, bien que l'on doive aussi tenir compte des dimensions du four.
Fours à puissance en watts moins élevée. Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650 et de 700 watts. Consultez le tableau de conversion pour la cuisson au four à puissance moins élevée.
Disposition des plats et densité des aliments. Suivez les recettes scrupuleusement. Les aliments plus légers, tels les gâteaux de Savoie, cuisent plus rapidement que les plats de viande, par exemple.
Catégories d'aliments. Les aliments à haute teneur en gras ou en sucre — confitures, biscuits, tartelettes sucrées — cuisent très rapidement.

CONSEILS PRATIQUES

Alcool. Il n'est pas recommandé de faire chauffer de l'alcool dans le four.
Plats à brunir. Vérifiez le manuel d'instructions du fabricant. Ne faites jamais chauffer le plat plus longtemps que le temps recommandé, sinon vous risquez d'endommager le plateau ou les parois du four. Certains fabricants conseillent d'utiliser un support spécial pour four micro-ondes ou de placer le plat sur une assiette en verre renversée.
Papier aluminium. Vérifiez toujours le manuel d'instructions avant de vous servir de papier aluminium dans le four. Utilisez seulement de petits morceaux de papier aluminium et fixez-les bien en place. Veillez à ce qu'ils ne touchent pas les parois ou la porte du four.
Aliments à haute teneur en sucre ou en gras. Ces aliments chauffent très rapidement et brûlent facilement. Il faut donc les surveiller de près pendant toutes les étapes de la cuisson. Ne diminuez jamais les quantités, ni pour la cuisson, ni pour le réchauffage.
Diminution des recettes à base de féculents. Si vous diminuez une recette, assurez-vous que les féculents, tels les pâtes alimentaires, sont bien recouverts de liquide.
Petites quantités. Si vous faites cuire ou réchauffer de très petites quantités d'aliments, placez aussi un verre d'eau dans le four.
Mise en marche accidentelle. Vous pourrez endommager le magnétron en mettant le four en marche par inadvertance. Par mesure de précaution, gardez toujours une tasse d'eau dans un four inutilisé.

PLAT minceur

PLAT minceur

Bananes à l'orange

Voici un dessert parfumé on ne peut plus facile et rapide à préparer, pour terminer en douceur un repas léger et savoureux. Des bananes à la chair moelleuse nappées d'une sauce parfumée à l'orange : un heureux mélange de saveurs et de textures fruitées.

Bananes à l'orange

4 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

105 cal/441 kJ par portion

4 bananes moyennes
2 cuil. à café de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml de jus d'orange non sucré
1 ½ cuil. à café d'arrow-root
½ cuil. à café de cannelle moulue
½ cuil. à café de muscade moulue
le zeste finement râpé de 1 orange

4 PERSONNES

1 Pelez les bananes, tranchez-les en deux sur la longueur, puis en deux sur la largeur. Arrosez-les de jus de citron.
2 Délayez l'arrow-root dans le jus d'orange, dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml, puis incorporez les épices. Faites chauffer de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.
3 Égouttez les bananes, puis étalez-les dans le fond d'un plat peu profond de 8 po/20 cm. Nappez les bananes de sauce à l'orange, puis parsemez le dessus de zeste râpé.
4 Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en tournant le plat à 2 reprises, puis laissez reposer 1 ou 2 min. Servez avec du yogourt nature, si désiré.